

Lunes

- 6 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20 Arroz con Tomate
Nuggets de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 29,43 **Prot:** 17,70 **HC:** 111,68

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 27 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 33,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 7 Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 17,22 **Prot:** 34,89 **HC:** 95,76

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 20,03 **Prot:** 48,20 **HC:** 78,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 18,48 **Prot:** 42,24 **HC:** 83,15

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28 Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 711 **Lip:** 22,07 **Prot:** 17,17 **HC:** 114,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

1



- 8 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 760 **Lip:** 33,75 **Prot:** 31,00 **HC:** 86,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 19,92 **Prot:** 29,89 **HC:** 98,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 715 **Lip:** 25,51 **Prot:** 22,21 **HC:** 82,24

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 795 **Lip:** 31,74 **Prot:** 43,96 **HC:** 81,57

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

2

- Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 18,71 **Prot:** 33,28 **HC:** 59,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 9 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 26,13 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 729 **Lip:** 20,91 **Prot:** 21,29 **HC:** 114,43

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



Viernes

3

- Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 30,76 **Prot:** 33,03 **HC:** 78,47

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 734 **Lip:** 26,48 **Prot:** 39,74 **HC:** 85,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta



- 17 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.